

безъ млѣко, и безъ сладко, ала безъ здрава, чиста и зрѣла овошка — никога!

— Слънцето се прелива у насъ чрезъ овошкитѣ. Слънцето чрезъ тѣхъ опрѣсняява кръвта ни, избистря мозъка ни, влива сила и прави здраво тѣлото ни.

— Който лишава децата отъ овошки, той ги лишава отъ слънцето, — отнема имъ пѣргавината, радостта, гаси пламъка въ очитѣ имъ.

Митко, като знаеше това, обичаше всички овошки. Той си казваше:

— Прави сж докторътъ и учителътъ, — ето за туй обичамъ толкова много овошкитѣ!

Ала единъ день Митко се увлѣче отъ тази си обичъ и похапна сливи повечко, отколкото трѣбваше. Следъ обѣдъ той се почувствува зле. Гадеше му се, тежко му ставаше. Главата му натежнѣ и го заболѣ. Снагата му се опали.

Майка му го положи да легне. Тури студени кърпи на челото му и прати за доктора.

Докторътъ дойде, измѣри температурата на Митка. Тя се бѣше покачила на 40 градуса.

Разпита Митка. Той изповѣда всичко. Докторътъ успокои домашнитѣ.

— Съ едно чистително и съ день—два гладуване, всичко ще мине. Ала Митко трѣбва да помни този урокъ и въ бележника си да запише: Всичко съ мѣрка!

— Безъ храна не можемъ. Овошката е една отъ първитѣ наши храни. Ала въ всичко трѣбва да бждемъ умѣрени. Ето едно златно правило, което никой не трѣбва да забравя.

Митко взе бележника си и съ едри букви написа: Мѣрка въ всичко!

